

Se Connaître Soi-Même

L'Attention au Corps

Se connaître soi-même

Le propos central de cette formation en énergétique est de contribuer à se connaître soi-même. Se connaître soi-même est la base, le point de départ de toutes les traditions spirituelles, la fondation nécessaire à la connaissance de ce qui est, qu'on l'appelle la Vie, le Divin, le Tout, le Vide, l'Unité, ...

La tradition chinoise est une tradition énergétique. C'est donc par la compréhension énergétique de l'Homme, de l'univers, des relations entre l'Homme et l'univers, que se fera l'approche de la connaissance de soi. La tradition chinoise considère l'Homme comme un transformateur énergétique. Elle exprime les lois qui régissent le microcosme de l'être humain comme étant identiques à celles qui régissent tout l'univers, le macrocosme. Elle décrit les mécanismes de fonctionnement et de dysfonctionnement de l'être humain tant au niveau physique qu'émotionnel, psychique et spirituel. Elle montre que ces différents niveaux proviennent de la même source et font partie du même ensemble cohérent et continu.

Se connaître soi-même est une condition nécessaire à l'innocuité et à la réalité de nos actions, de nos pensées, de nos relations dans le monde. C'est aussi un passage obligé pour réduire notre propre souffrance, particulièrement en étant moins dépendant de nos états émotionnels.

Se connaître soi-même, c'est reconnaître deux aspects fondamentaux de l'être humain, que l'on peut qualifier comme la Manifestation et l'Essence.

La Manifestation est ce que nous sommes concrètement :

- Notre corps physique avec sa structure (organes, muscles, os, etc.) et ses fonctions organiques (fonctions locomotrices, digestive, respiratoire, etc.)
- Nos fonctions psychiques (imagination, volonté, intuition, intellect, etc.)
- Nos fonctions émotionnelles

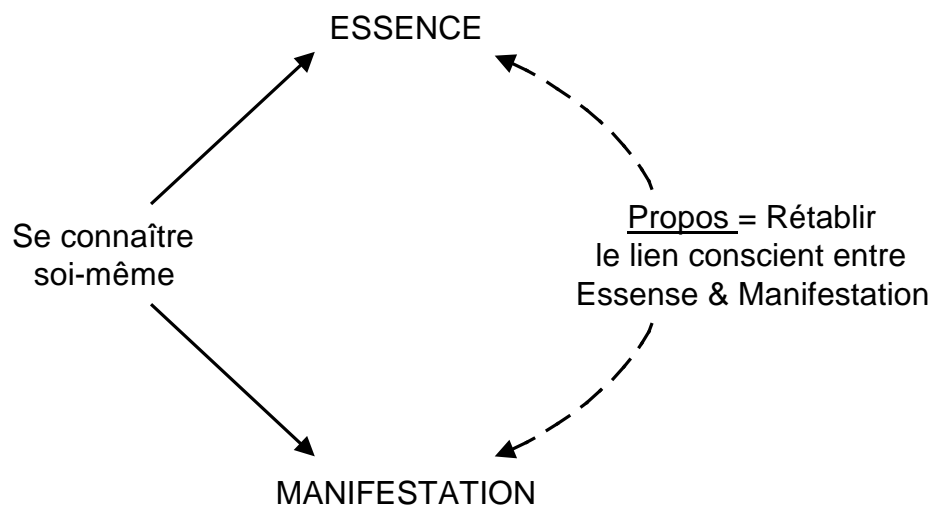
Nous avons une certaine idée de ce qu'est notre manifestation. Nous en avons des perceptions, nous avons établi des systèmes de croyance conscients ou inconscients. Nous faisons à chaque instant l'expérience concrète du monde autour de nous par le biais de cette manifestation. En retour, nous expérimentons notre manifestation au travers de la relation au monde.

L'Essence est quant à elle ce que nous sommes fondamentalement, notre nature essentielle, à savoir de la conscience incarnée. Et cette conscience se manifeste dans le corps sous la forme d'énergie. Si nous avons une connaissance instinctive de notre nature essentielle (quelle que soit la façon dont nous la nommons), notre conscience ordinaire en a quelque peu

perdu la trace. Nous avons bien quelques éclairs de conscience qui nous ramènent à elle, mais il nous est extrêmement difficile, voire impossible, de l'incarner et de la manifester au quotidien, dans nos actions, nos pensées et nos relations concrètes, du fait que nous ne la reconnaissons pas.

Le propos du travail de connaissance de soi est de rétablir le lien conscient entre Essence et Manifestation. Les conflits que nous vivons et les pathologies ou dysfonctionnements que nous expérimentons proviennent toujours de la rupture de ce lien.

Le modèle énergétique de la tradition chinoise est un outil très précieux pour nous faire prendre conscience du lien entre l'Essence et la Manifestation, ainsi que des mécanismes de rupture de ce lien.



Le constat initial de nos conflits psychiques

Comme point de départ de la connaissance de soi, il est très utile de faire le constat de nos conflits psychologiques visibles et qui génèrent de très grandes souffrances (conscientes ou non). Chacun pourra faire ce travail d'inventaire pour lui-même, mais il apparaît que les conflits se situent généralement dans quelques grands champs de l'activité humaine :

- Les relations : avec notre conjoint, nos enfants, nos parents, nos collègues, etc. Mes relations sont particulièrement associées au rapport entre mon territoire et les autres territoires, et à la mise en danger de mon territoire.
- L'argent : mon rapport à l'argent, quel qu'il soit, que je sois riche ou non, est un grand révélateur de mes conflits internes, associés notamment, à la sécurité, au besoin de reconnaissance, mais aussi à la mort, ...
- La sexualité et le rapport avec le sexe opposé
- Notre place sociale et les différents besoins qui y sont associés (notamment le besoin de reconnaissance)

- Plus généralement, notre fonction dans le monde et les difficultés d'accomplissement que nous rencontrons.

Cette liste n'est pas close et chaque point pourrait faire l'objet d'un très long développement ainsi que d'un profond travail d'introspection pour chacun d'entre nous. La première étape utile est, me semble-t-il, de reconnaître et nommer nos conflits dans leur forme apparente, aujourd'hui, maintenant, dans notre état actuel, sans interprétation ni jugement.

Nos conflits se manifestent toujours par des états émotionnels, parfois très aigus : insécurité, colère, offense, frustration, tristesse, injustice, honte, sentiment d'être incompris, sentiment d'être mal-aimé, etc. Ces états émotionnels sont générateurs de beaucoup de souffrance, ils sont redondants, répétitifs et nous avons très peu de prise sur eux. Ce sont eux qui nous gouvernent.

Notre état de conflit fondateur

Bien que ces conflits soient associés à une palette d'états émotionnels très variée, il apparaît de façon récurrente deux tonalités fondamentales et fondatrices : la frustration et la peur. Nous expérimentons très souvent nos frustrations et nos peurs ordinaires, de façon plus ou moins consciente. Mais celles-ci prennent racine dans un ensemble de peur et de frustration très profond et fondateur de notre structure psychique. Cet ensemble est associé à la rupture du lien entre notre manifestation et notre essence. La rupture est apparue très tôt dans notre vie : dès la petite enfance (certains affirment même que le processus peut démarrer in-utero). Elle est la conséquence des adaptations que nous avons dû faire pour nous conformer aux injonctions (pour la plupart inconscientes) du milieu dans lequel nous sommes arrivés, à savoir principalement celui de nos parents. Ces adaptations se sont faites de façon instinctive, organique, du fait que nous n'avions pas encore une conscience réflexive et un discernement permettant de nous distancier. Elles sont un réflexe de survie.

Ces adaptations ont des conséquences très concrètes sur notre corps et notre psychisme : elles modèlent et conditionnent notre complexe émotionnel-mental, elles génèrent des systèmes de croyance, de défense, de survie, qui nous habitent et nous gouvernent aujourd'hui. Elles créent des cristallisations dans le corps qui limitent, inhibent et conditionnent la circulation et la transformation de l'énergie. Les altérations psychiques et énergétiques sont deux expressions indissociables du même processus.

Nous venons de décrire de façon très synthétique un processus fondateur et ses conséquences sur notre état actuel, physique et psychique. La pratique énergétique va nous amener à prendre progressivement conscience de cette histoire qui est la nôtre et de ce qu'il en résulte aujourd'hui.

En dépit des adaptations dont nous venons de parler et de la rupture qui en résulte entre notre essence et notre manifestation, au niveau de notre conscience ordinaire, notre corps et notre être gardent leur nature essentielle, sans laquelle il n'y aurait tout simplement pas de vie. Cette essence est par nature incorruptible. Elle est notre fondation, notre nature même. Le conflit fondateur que nous vivons est lié à notre incapacité à mettre en adéquation notre vie consciente et cette nature essentielle dont nous avons une connaissance instinctive, organique, cellulaire, innée.

Se connaître soi-même

Donc se connaître soi-même, c'est reconnaître de façon toujours plus réelle et intime, à partir de notre vie et de nos conflits ordinaires, d'une part notre nature essentielle, d'autre part les obstacles qui nous empêchent d'incarner et de manifester au quotidien notre nature essentielle.

Puisque nous faisons ce travail sur la base de la tradition énergétique chinoise, c'est par la perception et la conscience de l'énergie dans le corps (de ses lois, de sa nature, de ses blocages, etc.) que nous allons nous ouvrir à la connaissance de nous-même.

L'Attention comme instrument privilégié de connaissance de soi

Développer l'attention à ce qui se passe en soi et autour de soi, à chaque instant de sa vie, concrètement, sans projection ni interprétation ni jugement : L'attention est l'instrument privilégié que nous, êtres humains, avons à notre disposition pour nous connaître, au-delà de toute théorie, de toute philosophie, de tout modèle énergétique ou spirituel.

La fonction d'attention requiert un état de disponibilité à ce qui est, de vulnérabilité, « d'être avec ». L'observateur et l'observé ne sont pas séparés. L'attention requiert la disponibilité à ce qui environne l'ensemble, au contexte physique, psychique et énergétique global, qui inclut l'observateur et par conséquent l'affecte, modifie son état intérieur.

L'attention véritable n'est pas dépendante du niveau émotionnel et mental : elle est dégagée des projections, attentes, représentations, etc. propres à notre mental ordinaire. Ainsi, travailler l'attention nous amène à solliciter en nous cette qualité qui n'est pas dépendante du niveau psychologique ordinaire. Travailler l'attention nous amène peu à peu à nous relier à une spontanéité de la vie, en soi et en l'autre (« l'écouter »), *en dehors de notre contrôle ordinaire*.

La fonction d'attention est par conséquent une fonction psychique élevée. Dans la tradition chinoise, elle est particulièrement en relation avec l'énergie du cœur. Le cœur, appelé aussi l'Empereur, a pour fonction de recevoir le Shen, l'Esprit, principe créateur et organisateur de l'Homme, transmettant la qualité du principe initial de la vie, son essence. Donc la fonction d'attention est directement reliée à notre essence.

En tant que fonction psychique, l'attention est une fonction énergétique, qui dépend de l'état énergétique de l'ensemble du système corps-esprit. La qualité de l'attention se caractérise par sa stabilité, mais aussi par sa sensibilité (déterminant la qualité de ce qui est perçu) et pas son caractère neutre, non intrusif. Donc plus nous sollicitons une qualité élevée d'attention, plus nous sollicitons en nous un état énergétique élevé. La stimulation de l'attention entraîne une stimulation du corps dans son ensemble, y compris ses conflits, blocages et cristallisations. En retour, la pratique corporelle énergétique (comme le qi gong), en stimulant le corps, développe la qualité d'attention à ce qui est. Attention et corps se nourrissent mutuellement.

La pratique de l'attention n'est donc pas inoffensive. L'attention à l'autre, que ce soit par le biais d'une structure du corps (comme un os, un organe, etc.) ou dans la globalité de l'être, sollicite en nous un état de disponibilité intérieure qui met en lumière nos blocages et notre indisponibilité, tout en nous reliant à l'essence. *Blocages et essence se manifestent*

simultanément et sans contradiction. La pratique de l'attention est donc susceptible de générer, pour l'observateur aussi bien que pour la personne sujet de l'attention, des transformations profondes.

Le corps comme support privilégié de l'attention

Notre corps porte la connaissance de la vie qui nous anime et *il en est l'expression la plus objective*. Il porte une sagesse instinctive, il porte son propre potentiel de transformation et de guérison. Nous sommes de la conscience incarnée : notre corps dans ses formes, ses mouvements, ses expressions, est la manifestation concrète, dynamique, en perpétuel changement, de la conscience.

Ecouter le corps, c'est se mettre en relation avec deux niveaux concomitants :

- Sa vitalité fondamentale, son essence, son innocence fondamentale
- Les inhibitions et blocages issus des traumatismes que nous avons vécus

Le corps porte la mémoire de tout ce qu'il a vécu. Son expression actuelle, à chaque instant, tant au niveau physique que psychique et énergétique, est la résultante du dialogue entre son histoire et sa vitalité fondamentale, entre sa manifestation et son essence. A chaque instant, tout cela s'exprime de façon concrète et dynamique. Les conflits, dysfonctionnements et pathologies que nous vivons aujourd'hui sont l'expression de ce dialogue.

Porter l'attention sur la sensation corporelle est la porte d'entrée royale pour accéder à ce dialogue, c'est-à-dire tant à l'essence qu'aux traumatismes qui limitent et bloquent l'expression et l'action de l'essence.

Porter l'attention sur la sensation corporelle, c'est tout d'abord rentrer en relation avec les sensations physiques, issues du milieu extérieur par le biais des organes des sens, ou au sein de notre corps (mouvements physiques, physiologiques, douleurs, etc.). C'est aussi percevoir les sensations associées aux mouvements psychiques et émotionnels. Ces derniers peuvent être très visibles (manifestant la réactivité ordinaire de nos systèmes de protection), mais aussi très cachés, allant jusqu'aux blessures les plus profondes.

Qu'ils soient physiques, psychiques ou émotionnels, ces mouvements se traduisent par des mouvements d'énergie dans le corps. Les mouvements de l'énergie amènent une palette extrêmement variée de perceptions (froid, chaleur, pression, dépression, fluidité, blocage, picotements, etc.). Il est souvent difficile de nommer ces sensations tant elles sont variées. Qui plus est, elles sont généralement teintées par nos filtres mentaux et émotionnels.

Mais à un niveau plus subtil et plus objectif (c'est-à-dire hors de nos filtres mentaux et émotionnels), l'énergie (expression du mouvement de vie fondamental, de la conscience qui nous anime) se manifeste sous la forme d'une respiration. Chaque lieu du corps, chaque structure physique ou psychique, est un espace vide et qui respire. Cette respiration est porteuse à la fois de l'essence (principe de vie fondamental) et des traumatismes que nous avons vécus, qui limitent, modifient, conditionnent la respiration. Encore une fois, essence et manifestation sont indissociables.

Développer l'attention à cette respiration corporelle nous conduit à une relation toujours plus intime avec l'être en dehors du champ psychologique habituel, tant dans son aspect

essentiel, son innocence fondamentale, que dans ses traumatismes les plus profonds. Ces derniers sont toujours en relation avec les blessures du cœur.

Trois outils : l'Ecoute Osseuse – le Qi Gong – l'Energétique Chinoise

Ainsi que nous venons de le voir, la pratique de l'attention implique tout le corps aux niveaux physique, émotionnel et mental. Les trois outils que nous proposons nous amènent à travailler ces trois niveaux.

L'Ecoute Osseuse

L'écoute osseuse est la perception directe du mouvement de vie qui anime la structure osseuse dans son ensemble, chaque os et chaque articulation en particulier. Elle se pratique généralement sur un partenaire. La manifestation la plus superficielle de ce mouvement est le Mouvement Respiratoire Primaire (ainsi nommé par les ostéopathes), mouvement cyclique concret, physique, tel une respiration. Cette respiration, dans sa nature, n'est pas limitée au système osseux. Toutes les structures du corps « respirent », sont animées d'un mouvement de vie : muscles, organes, fascias, tissus divers, points d'acupuncture, etc. Cette respiration est la manifestation concrète, dans notre corps, de l'essence qui nous anime.

L'écoute osseuse n'est pas une technique ni le développement d'une tactilité, mais un placement de l'attention qui permet en premier lieu le développement d'une certaine sensibilité énergétique. Mais au-delà de cette sensibilité, l'écoute nous amène à contacter l'essence de vie qui anime l'os, et à travers l'os, tout l'être. Ce contact est bien sûr relatif : relatif à notre niveau énergétique (notre degré de cohérence interne), à notre conscience, mais il est tout à fait réel et objectif car il se fait au-delà du niveau psychologique, au-delà de nos peurs et de nos systèmes de croyance.

Bien que cette écoute se fasse sur un partenaire, l'état d'attention qu'elle requiert sollicite en la personne qui écoute le contact avec sa propre essence. A travers la respiration de l'os, cette écoute nous ramène à une qualité que nous connaissons instinctivement, une qualité d'innocence naturelle, un état de conscience premier et essentiel.

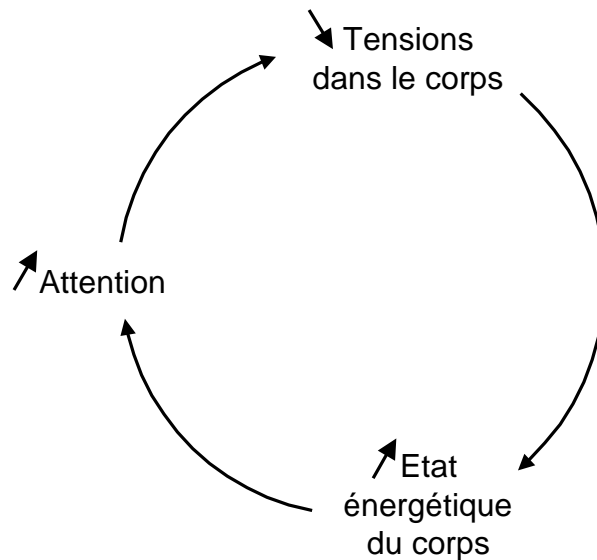
Ainsi, l'écoute osseuse ne se limite pas au développement d'une sensibilité particulière, même si cela se produit. Sa fonction principale est d'être un lieu de passage entre notre manifestation et notre essence. Elle permet ce changement de contexte et nous amène à nous rendre disponible au contexte de l'essence.

Le Qi Gong

Le qi gong consiste en la réalisation de mouvements et de postures, dans la détente, la respiration et l'attention bienveillante au corps.

Les mouvements permettent une stimulation naturelle et la libération de tensions dans tous les tissus du corps (muscles, tendons, articulations, organes, etc.), mais aussi une stimulation de l'énergie dans le corps. Il en résulte une dynamisation des fonctions physiologiques (digestive, sanguine, locomotrice, etc.) et des fonctions psychiques (attention,

concentration, pondération des émotions, etc.). Le simple fait d'effectuer les mouvements et les postures permet cette relative dynamisation. En particulier, moins le corps a de tensions internes, plus son état énergétique est élevée (on pourrait aussi parler de son état de cohérence interne), et plus la qualité de l'attention est élevée. Par exemple, la détente de la moelle des os affecte directement le cerveau en tant que moelle.



En développant ainsi l'attention, la pratique du qi gong permet d'amener la conscience sur le corps à des niveaux très profonds.

Lorsque nous réalisons un mouvement de qi gong, notre attention est d'abord portée sur les sensations physiques (muscles, tendons, articulations, squelette, etc.). Des consignes plus internes amènent notre attention sur les mouvements internes du corps et les muscles profonds. A ces deux niveaux nous rencontrons des tensions, des blocages, des limitations. Ainsi, la réalisation du mouvement guide notre attention vers des zones du corps jusque-là inexplorées, inconscientes, car non sollicitées. Nous prenons conscience de tensions inconnues jusque-là.

Si nous portons une attention bienveillante à ces tensions, une attention non intrusive et dénuée d'une volonté de changement, nous permettons au corps de mettre en œuvre son propre potentiel de transformation, qui est une fonction intrinsèque au vivant.

En termes énergétiques, les tensions se traduisent par des cristallisations de la matière qui affectent l'espace interne de la structure et limitent sa respiration énergétique. La pratique de l'attention est susceptible de restaurer cette respiration et cet espace.

Le qi gong nous permet ainsi de développer une attention aux sensations corporelles depuis le niveau physique le plus superficiel jusqu'au niveau énergétique le plus subtil. Il nous amène à la fois sur nos tensions profondes et sur la capacité qu'a le corps à les transformer.

L'Énergétique Chinoise

L'énergétique chinoise décrit les lois qui gouvernent l'Homme, l'Univers et les relations de l'homme avec l'univers. Elle permet de relier les différents niveaux de l'être : elle explicite particulièrement bien les liens indissociables entre les niveaux physiologique, émotionnel, psychique et spirituel de l'homme, comme provenant de la même source. Elle décrit aussi les mécanismes de développement des dysfonctionnements et des pathologies physiques et psychiques, notamment à partir des conflits émotionnels anciens et actuels.

L'énergétique chinoise est ainsi un merveilleux outil pour développer l'attention et se connaître soi-même. L'intégration progressive des lois énergétiques, abordées tout d'abord au niveau de l'intellect, va solliciter notre connaissance instinctive, corporelle et développer notre ressenti. Par ce ressenti, nous allons faire concrètement des liens entre notre comportement et nos mécanismes de défense profonds, nous allons éclairer des mécanismes souvent enfouis. L'attention bienveillante à ces mécanismes va aider le corps à retrouver sa vitalité. Nous pourrons, par le biais de cette connaissance, prendre du recul vis-à-vis de nos stratégies, ce qui générera un espace plus grand de transformation.

La Synergie des Trois Outils

La synergie des trois outils, par le changement de niveau qu'elle implique, crée en soi une matrice permettant à l'Essence de se manifester et d'être agissante. Cela se fait bien-sûr dans le temps et avec la pratique.